SOMMAIRE

Introduction 17

Avant-propos 21
Neuf millions de célibataires et moi ! 21
Changer de mentalité ! 22
Comprendre les lois naturelles 23
Les codes sociaux 25

Première partie - TROUVER LE BON 27

Chapitre 1 - Se préparer avant de se lancer 29

1. Homme *sweet* homme : comprenez les hommes ! 29
Deux types de séduction 29
Excitation et vitesse 30
2. Opération séductrice : rendez-vous disponible pour trouver le bon ! 30
3. À la recherche de ma nouvelle star 32
La belle et la bête 33
Coup d'un soir 33
Trouver le bon 35
4. *Inner game*, l'approche psychologique 36
L'importance de la première impression 36
Positiver son moral pour faire bonne impression 37

5. Physique et look 39
« Salut, moi c'est Chico ! » 39
« Regarde-moi dans les yeux… j'ai dit les yeux » 39
Monochrome et nuage 39
Au poil 40
Un teint vaut mieux que… 40
Pas chouettes les baskets 41
J'écoute mes amis 41

6. Le prince charmant... comment le reconnaître ? 41
Il est stable 42
Il est célibataire 42
Il vous correspond 42

CHAPITRE 2 - SÉDUIRE UN HOMME : LES BASES 43

1. La première rencontre 43
La règle des trois secondes 43
Pour faire connaissance, glissez-lui une phrase 44
Pourquoi les jolies filles ne se font jamais draguer ? 46
Trop sexy = inabordable 47

2. Comment attirer son attention ? 48
L'importance du langage du corps 48
Signes d'intérêt (IOI) 49
Body rocking 50
Eye contact 51
Kino 52
Melting 53
Body smelling 53
Garder le sourire 45

3. Comment décoder son langage du corps ? 54
Ses bras 54
Ses mains 55
Ses yeux 55
Sa respiration et sa voix 56
Ses jambes 56

4. Les onze signes qui montrent qu'il s'intéresse à vous 57

5. Les trois temps de la séduction 59
1er temps : le coup d'envoi 60
2e temps : marquer un essai 60
3e temps : transformer l'essai 61

6. Faites monter le désir tout en restant accessible (signaux mixtes) 63

7. La validation 64

CHAPITRE 3 - SÉDUIRE UN INCONNU 65

1. Les meilleurs lieux pour faire des rencontres 65
Les sites communautaires 66
Le *speed dating* 66
Les sites de rencontres 67
Les activités 67
La rue 68
Les soirées 68
Les *blind dates* 69

2. Repérez un homme célibataire en un clin d'œil 70
Observez les indices physiques 70
Observez les indices de comportement 70
Observez son attitude lorsqu'il vous aborde 71

CHAPITRE 4 - SÉDUIRE UNE CONNAISSANCE 73

1. Les intouchables 73

2. Séduire un collègue de bureau 74
La règle à respecter 74
Pouffe-zone : la limite à ne pas dépasser 74

3. Séduire un ami 75

Chapitre 5 - Comment sortir avec lui (le garder au-delà des trois premiers rdv) 79

1. Comment l'embrasser ? 79
   Encouragez-le 80
   Laissez-vous embrasser 81

2. Les trois premiers rendez-vous 81
   Mission irrésistible 81
   Le cercle d'intimité 82
   Le téléphone 83
   Housewife values 83
   Les points communs 85

Seconde partie - GARDER LE BON 89

Chapitre 6 - Comment le garder plus de trois semaines ? 91

1. Cinq questions à se poser avant d'aller plus loin 92
   Compatibilité ? 92
   En phase ? 93
   Équilibre ? 94
   Honnêteté ? 95
   Sociabilité ? 95

2. Passer aux choses sérieuses : le sexe 96
   Où, quand, comment ? 96
   Prête en toutes circonstances 98
   La première fois 99
   Imposez vos limites 100
   Soyez force de proposition 100
   Gérez la catastrophe 101

Chapitre 7 - Comment le garder plus de trois mois ? 103

1. Devenez sa femme idéale 104
   À son écoute 104
   Mission irrésistible II 105
2. Donnez toutes les chances à votre relation 107
   Rassurez-le sur vos intentions 107
   Maintenez la zone d'intimité 108
   Soyez « dispo » 110
   Restez mesurée/gardez le contrôle 111
3. Les présentations 112
   La rencontre avec les amies 112
   Au tour des parents ? 113
4. Attention, premiers dangers 113
   Est-il monogame ? 114
   Gérez la jalousie dès les premières semaines 114
   Aïe, il a quand même pas mal de défauts… 115
   Premiers accrochages, pas de panique ! 116
   Le principe de réciprocité 116

Chapitre 8 - L'amour peut durer plus de trois ans ! 119

1. Savoir s'il est vraiment attaché : le test qui ne trompe pas 119
2. Communiquer avec le sexe opposé : les deux règles essentielles 120
   Soyez plus directe 121
   Prenez les devants 122

3. Gérer vos différences pour avancer dans la relation 123
Oups, finalement vous êtes très différents 123
Comment changer (tout !) ce que vous n'aimez pas chez lui ? 124
Ses choix de vie, terrain dangereux 125
Vous n'êtes pas sa mère ! 126

4. Gérer la jalousie dans le couple 127
Moi, jalouse ? 127
Il est jaloux… mais je gère 129

5. Savoir garder son indépendance 130
Ne pas s'oublier soi-même 130
L'indispensable indépendance financière 131

6. Entretenir la flamme 132
Effort… 132
+ Surprise… 131
+ Sexe = Feu sacré 133

7. L'éternelle question : est-il prêt à s'engager ? 134
Vous avez dit peur de l'engagement ? 135

Chapitre 9 - Les obstacles à votre quête 137

1. L'infidélité 137
Il vous a trompée… 137
La seconde chance : mode d'emploi 139
L'herbe est plus verte ailleurs 140
Dérapage incontrôlé : vous l'avez trompé 141

2. Quelle déception ! Ce n'est pas le bon 142
L'art de lui annoncer la nouvelle 143
Rupture : à faire… et à éviter 144
Pas de pression ! 145

3. Il vous a quittée. Comment vous remettre d'une rupture ? 144
Ne tombez pas dans LE piège 144
Arrêtez de l'idéaliser 147
Exigez votre libération ! 148
Pas de contact… j'ai dit pas de contact ! 149
Débarrassez-vous de TOUT ce qui vous rappelle votre ex 149
Changez d'air 150
Recentrez-vous sur les « valeurs sûres » 150
Réparez votre ego 151
Re-motivez-vous 151
4. Bonne nouvelle, vous êtes célibataire ! 152
Liberté, liberté, liberté 153
Lost in transition 154
Maintenez le cap 155

INTRODUCTION

Dans une société idéale, il serait facile et naturel de séduire l'âme sœur. Malheureusement, nous vivons dans un monde de compétition. Que vous vouliez jouer ou non, vous êtes dans la partie. La question est : laisserez-vous votre meilleure amie vous voler le prochain mec sexy ?

Des techniques de séduction sont enseignées à travers le monde, depuis plus de quinze ans, par des hommes et des femmes qui ont du succès dans ce domaine. Ces conseils se basent sur la psychologie, le relooking et les techniques sociales. Depuis peu, les leçons de séduction sont passées sur le devant de la scène grâce à des *coachs* en séduction, des émissions de télévision et des livres américains qui sont devenus des best-seller.

Avez-vous 100 % de réussite avec les hommes que vous aimeriez séduire ? Êtes-vous prête à résoudre ce problème ? Si oui, vous êtes peut-être sur le point de réaliser la plus grande chose de votre vie : décider de votre destin amoureux plutôt que de le subir.

Le célibat est l'un des maux de ces dernières décennies et ce phénomène va croissant. Certains prennent le sujet à la légère jusqu'au jour où ils se font quitter. Avez-vous remarqué que les pires dépressions de vos amies viennent toujours de problèmes sentimentaux ?